



STIKES NOTOKUSUMO YOGYAKARTA

CHRONIC DISEASES CONCEPT (CDC)



# PENCEGAHAN PENYAKIT KRONIS

Disampaikan oleh : Linda Widyanani, S.Kep.,Ns.,M.Kep





# Pengertian PENYAKIT KRONIS

- Penyakit kronis adalah penyakit yang berlangsung dalam jangka waktu lama, yaitu lebih dari enam bulan atau bahkan bertahun-tahun.
- Penyakit kronis merupakan penyakit tidak menular, yang menurunkan kondisi kesehatan penderitanya secara bertahap dalam jangka waktu yang lama atau menahun.
- Penyakit kronis merupakan penyakit yang tidak dapat ditularkan dari satu orang ke orang lainnya, namun penyakit kronis ini berjalan perlahan dan dalam jangka waktu yang panjang.
- Penyakit yang tidak bisa disembuhkan, namun hanya bisa dikontrol.





Beberapa contoh penyakit kronis yang sering terjadi di Indonesia

# 10 Jenis Penyakit Kronis

- Diabetes Mellitus adalah penyakit metabolik kronis yang ditandai dengan kadar glukosa darah yang tinggi. Kondisi ini terjadi karena tubuh tidak dapat memproduksi insulin yang cukup atau tidak dapat menggunakan insulin secara efektif atau resistensi insulin.
- Chronic Kidney Diseases (CKD) adalah penyakit penurunan fungsi ginjal, ginjal tidak dapat menyaring limbah, kelebihan cairan, dan zat sisa metabolisme dari darah.

- Penyakit Paru Obstruktif Kronis (PPOK) adalah penyakit pernapasan kronis disebabkan karena peradangan atau penyempitan saluran napas di paru-paru dan saluran napas. Peradangan bersifat jangka panjang dan menyebabkan kerusakan permanen.

- Kanker adalah penyakit akibat pertumbuhan sel abnormal yang tidak terkontrol dan dapat menginvasi dan merusak jaringan tubuh lainnya.





Beberapa contoh penyakit kronis yang sering terjadi di Indonesia

# 10 Jenis Penyakit Kronis

- Hipertensi adalah kondisi medis di mana tekanan darah dalam arteri meningkat melebihi batas normal secara konsisten, yaitu TDS 140 mmHg atau lebih, dan/atau TDD 90 mmHg atau lebih.
- Stroke adalah kondisi medis akibat suplai darah ke otak terganggu, baik karena penyumbatan (stroke iskemik) atau pecahnya pembuluh darah (stroke hemoragik). Gangguan ini menyebabkan sel-sel otak kekurangan oksigen dan nutrisi, yang dapat menyebabkan kerusakan atau kematian sel otak.

- Osteoporosis adalah kerusakan jaringan tulang akibat penurunan kepadatan massa tulang sehingga tulang mudah patah.
- Aktivitas osteoklas melebihi aktivitas osteoblas sehingga terjadi penurunan kepadatan massa tulang.

- Congestive Heart Failure (CHF) adalah ketidakmampuan jantung memompa darah dalam jumlah yang cukup ke seluruh tubuh.
- Jantung masih berfungsi, tetapi tidak dapat memompa darah dengan jumlah yang seharusnya, sehingga menyebabkan penumpukan cairan di paru-paru dan organ tubuh lainnya.



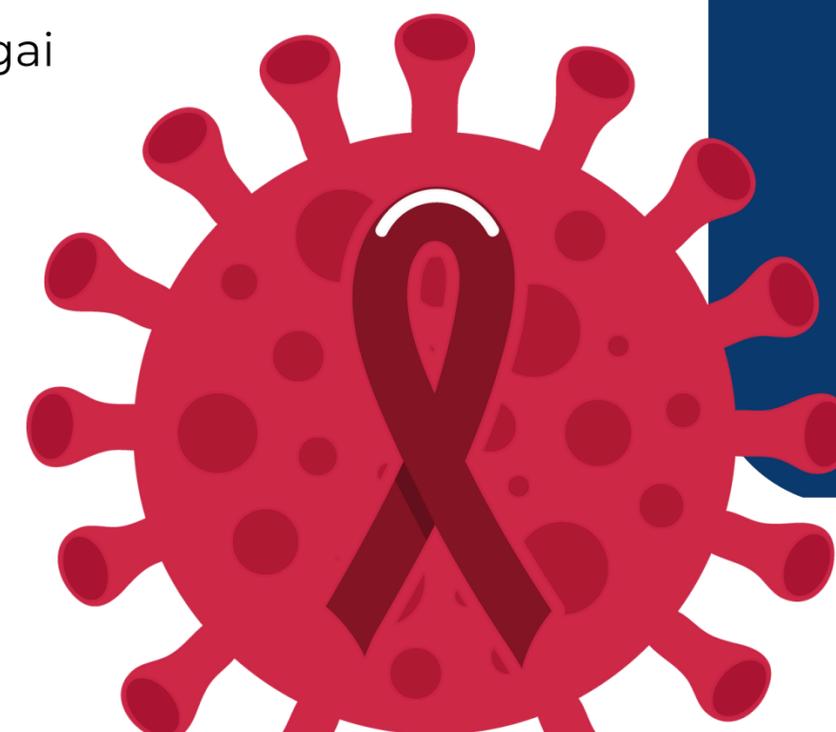


Beberapa contoh penyakit kronis yang sering terjadi di Indonesia

# 10 Jenis Penyakit Kronis

- HIV (Human Immunodeficiency Virus) adalah virus yang menyerang dan merusak sel-sel CD4 (limfosit T CD4) dalam sistem kekebalan tubuh. Sel CD4 berperan penting dalam melawan infeksi.
- AIDS (Acquired Immune Deficiency Syndrome) adalah kondisi di mana sistem kekebalan tubuh sangat lemah akibat infeksi HIV.
- Seseorang yang telah terinfeksi HIV dapat berkembang menjadi AIDS jika sistem kekebalan tubuh tidak dapat disupport dengan pengobatan, yang dapat menyebabkan berbagai infeksi dan penyakit oportunistik.

- Osteoarthritis dikenal dengan istilah penyakit radang sendi, yaitu peradangan kronis pada sendi akibat kerusakan tulang rawan.
- Osteoarthritis terjadi ketika tulang rawan, yang berfungsi sebagai bantalan dan pelumas pada persendian, mengalami kerusakan atau aus.





Pencegahan

# PENYAKIT KRONIS

01

## LAKUKAN AKTIVITAS FISIK

- Aktivitas fisik, yaitu berjalan kaki adalah aktivitas sederhana, mudah dilakukan dan dapat diakses oleh setiap individu.
- Aktivitas fisik adalah salah satu strategi untuk meminimalkan terjadinya penyakit kronis.
- Aktivitas fisik dilakukan dengan cara yaitu : 30 menit dengan intensitas sedang dengan frekuensi 5 kali per minggu atau 20 menit dengan intensitas kuat dengan frekuensi 3 kali per minggu



Pencegahan

# PENYAKIT KRONIS

02

## MANAJEMEN OBESITAS DAN OBESITAS SENTRAL

- Pengendalian berat badan adalah strategi dalam meminimalkan terjadinya penyakit kronis.
- Obesitas diartikan sebagai kondisi medis ketika terjadi penumpukan lemak yang berlebihan di dalam tubuh.
- Obesitas diartikan sebagai kondisi Index Massa Tubuh (IMT)  $\geq 30$  kg/m.





Pencegahan

# PENYAKIT KRONIS

02

## MANAJEMEN OBESITAS DAN OBESITAS SENTRAL

- Indeks Massa Tubuh (IMT) atau Body Mass Index (BMI) adalah membagi berat badan (dalam kilogram) dengan kuadrat tinggi badan (dalam meter).
- Bagaimana pengukuran / rumus hitungannya?
- $IMT = \text{Berat Badan (kg)} / (\text{Tinggi Badan (m)} \times \text{Tinggi Badan (m)})$ .
- Sebagai contoh, jika berat badan adalah 70 kg dan tinggi badan 1,75 meter, maka IMT-nya adalah:
- $IMT = 70 \text{ kg} / (1,75 \text{ m} \times 1,75 \text{ m}) = 22,9 \text{ kg/m}^2$ .
- IMT ini digunakan dalam menentukan status gizi, seperti berat badan kurang, normal, kelebihan berat badan, atau obesitas.





03

## Berhenti Merokok dan Hindari Paparan Polusi Udara

### Kerusakan Jaringan Paru-paru:

- Asap rokok mengandung zat-zat kimia yang merusak jaringan paru, merusak silia-silia pernapasan, yang berfungsi membersihkan lendir dan partikel asing dari paru-paru.
- Asap rokok menyebabkan saluran napas kaku, tidak elastis sehingga udara sulit masuk dan keluar dari dan ke paru-paru.

Pencegahan

# PENYAKIT KRONIS

### Kerusakan Pembuluh Darah:

- Nikotin menyebabkan penyempitan pembuluh darah dan peningkatan detak jantung dan tekanan darah, yang dapat menyebabkan pengerasan pembuluh darah arteri dan pembentukan bekuan darah.

### Kerusakan Gen:

- Zat karsinogenik dalam rokok dapat mengubah gen, menyebabkan sel-sel yang tidak normal berkembang menjadi sel kanker.



Pencegahan

# PENYAKIT KRONIS

04

## Stop Konsumsi Alkohol

### Kerusakan Hati dan Peningkatan Risiko Kanker

- Alkohol memperberat kerja organ hati. Konsumsi alkohol yang berlebihan dan terus-menerus menyebabkan perlemakan hati, hepatitis, sirosis hepatis, dan bahkan kanker hati.

### Penyakit Jantung

- Alkohol dapat melemahkan otot jantung dan menyebabkan gangguan aliran darah.

### Gangguan Sistem Kekebalan Tubuh

- Alkohol dapat melemahkan sistem kekebalan tubuh, sehingga tubuh menjadi lebih rentan terhadap infeksi dan penyakit.

### Gangguan Fungsi Ginjal

- Ginjal berperan dalam pemrosesan alkohol. Konsumsi berlebihan dapat menyebabkan penurunan fungsi ginjal secara permanen.



Pencegahan

# PENYAKIT KRONIS

## Peningkatan Tekanan Darah

- Stress psikologis dan emosional yang berkepanjangan memicu pelepasan hormon kortisol dan adrenalin. Hormon tersebut menyebabkan peningkatan tekanan darah.
- Hormon tersebut juga menyebabkan peningkatan frekuensi nadi dan juga penyempitan pembuluh darah.
- Hipertensi kronis menyebabkan kerusakan pembuluh darah di ginjal dan menyebabkan kerusakan ginjal.

05

## Manajemen Stress Psikologis dan Emosional

### Peningkatan kadar glukosa darah dan resistensi insulin

- Stress psikologis dan emosional yang berkepanjangan dapat memicu pelepasan hormon stres seperti kortisol dan adrenalin, yang meningkatkan kadar gula darah
- Stress psikologis dan emosional yang terus menerus dapat mengganggu kemampuan pankreas untuk memproduksi insulin secara efektif, sehingga menyebabkan resistansi insulin dan peningkatan kadar gula darah



Pencegahan

# Penyakit Kronis

06

## Pola Makan Sehat

### Kurangi konsumsi garam dan natrium

- Pasien dengan penyakit kronis, seperti hipertensi dan DM harus membatasi konsumsi garam dan natrium.
- Konsumsi garam dapur < 1 sdt per hari dan batasi konsumsi makanan UPF.

### Batasi konsumsi minyak dan gula

- Konsumsi minyak < 5 sdm per hari.
- Hindari makanan yang digoreng dan daging tinggi lemak.
- Makan ikan 3x atau lebih per minggu.
- Batasi konsumsi gula < 4 sdm per hari.





Pencegahan

# Penyakit Kronis

06

## Pola Makan Sehat

### Perbanyak konsumsi sayur dan buah-buahan

- Pasien dengan penyakit kronis, seperti hipertensi mengkonsumsi 5 porsi per hari, atau 400-500 gr.

### Makanan yang dianjurkan

- Buah-buahan dan sayuran segar, ikan segar, daging tanpa lemak / daging tanpa kulit
- Kacang-kacangan, dimasak tanpa tambahan garam
- Nasi, kentang, singkong/ubi, biji-bijian, dimasak tanpa garam

### Makanan yang dihindari

- Produk Ultra Processed Foods (UPF), seperti sosis, nugget, bakso, biskuit dan makanan kalengan.
- Ikan asin, acar, kecap, saos dan bumbu-bumbu instan.





# Panduan Piring Makan





**TERIMA  
KASIH**



**Selesai**